

vendredi 12/11/2010 22H00

Logistique:

- ras

Entrainement physique: durée 20'

- 40 pompes
- Gainage série de 4 x 1' format pompes sur coude
- Gainage des obliques 5 x 30" de chaque côté
- 2x 100 tractions banc à lombaires
- 2x 10 tractions à la barre en supination

Entrainement mental: 15/20'

- ras